



Istituto di
Psicosomatica
Integrata®



DOSSIER DEI SERVIZI AZIENDALI





SOMMARIO CONTENUTI



3

Mission

4

Chi siamo

5

Formazione

6

Interventi
laboratoriali

6

Interventi laboratoriali

9

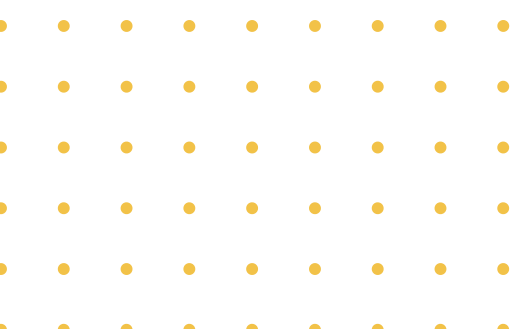
Interventi di ricerca-
azione

10

Team Building

11

Contatti





MISSION



Il presente documento vuole presentare i **servizi** che l'Istituto di Psicosomatica Integrata mette a disposizione per il **mondo aziendale**, offrendo una risposta concreta e strutturata al **benessere delle risorse**.

La nostra metodologia **declina** ogni singola proposta sulle **specifiche esigenze dell'azienda**. Pertanto, attraverso una fase di **progettazione condivisa**, lavoriamo con il cliente per modellare insieme ogni intervento, garantendo così un **percorso su misura** della specifica realtà.





CHI SIAMO

Professionisti esperti di mente-corpo-ambiente-relazioni

L'**Istituto di Psicosomatica Integrata** è un centro clinico e di formazione che si occupa dello studio, della prevenzione e del trattamento dei disturbi psicologici/psicosomatici avendo come ottica l'**interazione tra corpo, mente, ambiente**, oggi da leggersi all'interno dell'**habitat digitale**.

L'Istituto, oltre a percorsi di psicoterapia individuale, di coppia, familiare e di gruppo, lavora come ente formativo interfacciandosi con **diverse realtà sul territorio nazionale**.

Opera attraverso una **équipe multidisciplinare** composta da:

- psicologi e psicoterapeuti;
- medici;
- naturopati, osteopati e professionisti delle discipline corporee.

Questo **approccio integrato** consente di costruire un progetto terapeutico e formativo personalizzato.

Attraverso conferenze, eventi pubblici, giornate tematiche e collaborazioni con aziende, strutture e scuole, l'Istituto promuove la **consapevolezza del legame tra corpo, emozioni e salute**, in un'ottica di prevenzione del disagio e di promozione del benessere.





I NOSTRI SERVIZI AZIENDALI

FORMAZIONE

Realizziamo **interventi formativi progettati ad hoc** sulle esigenze specifiche dell'azienda. A titolo esemplificativo, tra i principali topic di nostra competenza vi sono:

- **Gestione dello stress e psicosomatica al lavoro:** analisi della risposta mente-corpo alle tensioni professionali, con focus sulle dinamiche di prevenzione del burnout, tutela della salute psicofisica e gestione dell'energia individuale e di team.
- **Gestione del conflitto:** approfondimento delle dinamiche relazionali e dell'intelligenza emotiva nei contesti di gruppo, per l'analisi dei contrasti interni e la valorizzazione del confronto costruttivo.
- **Comunicazione e public speaking:** focus sui flussi informativi e sulle relazioni tra colleghi, sull'assertività e sulla gestione dei feedback, con un modulo dedicato all'efficacia comunicativa nelle presentazioni pubbliche e nei meeting.
- **Sostenibilità e inclusività:** tematiche legate a diversità e inclusività, ai principi di equità organizzativa e alla creazione di un clima lavorativo orientato alla sicurezza psicologica e al benessere a lungo termine - mente - corpo - relazioni - ambiente.
- **Digital skills e benessere digitale:** impatto dell'innovazione e delle nuove tecnologie sulle abitudini lavorative, con particolare attenzione alla cultura dell'iperconnessione, alla gestione del sovraccarico informativo e al lavoro ibrido.





INTERVENTI LABORATORIALI

A) INTERVENTI SOMATIC COMPETENCE®

Somatic Competence®, o competenza somatica, è un costrutto clinico sviluppato dall'Istituto di Psicosomatica Integrata in **oltre 25 anni di lavoro clinico**. Affinare la propria competenza somatica significa imparare ad ascoltare il corpo, **osservare le sensazioni** che emergono, riuscire ad esprimerle e/o a **modificare i propri stati interni** per (ri)trovare gradualmente consapevolezza, orientamento ed equilibrio, e per comprendere cosa ci accade mentre siamo con noi stessi e gli altri. Decliniamo lo sviluppo di questa skill, e non solo, in laboratori esperienziali che fondono teoria e pratica:



Somatic Competence® Fitness

È una pratica volta a liberare il corpo dalle tensioni e a sciogliere le rigidità muscolari, migliorando flessibilità e mobilità e affinando l'ascolto del corpo e la connessione con sé stessi.



Somatic Competence® Yoga

È una pratica yoga trauma informed che mira a stimolare nel praticante un'attitudine esplorativa di riappropriazione del corpo attraverso l'auto ascolto.

Le pratiche promuovono l'allenamento di questa competenza, portando l'attenzione alle proprie sensazioni fisiche nel qui e ora, per apprendere gradualmente a **regolare lo stato di attivazione somato-emozionale** e **lavorare sull'ascolto di mente e corpo**, traducendoli in consapevolezza di sé e dei propri vissuti. Questo permette di conoscere e regolare i diversi stati del corpo, aiutando a gestire le situazioni di tensione e stress, e migliorando l'interazione interpersonale.



B) SOCIAL DREAMING MATRIX

Il **Social Dreaming** è una metodologia d'intervento finalizzata a far emergere l'**inconscio sociale** e le **dinamiche profonde** di una specifica comunità o organizzazione, attraverso la condivisione dei sogni e delle libere associazioni.

A differenza dei classici approcci individuali sul sogno, il focus non è sulla storia personale del sognatore, ma sul **contenuto sociale del materiale onirico**. Il sogno viene considerato un contenitore di significati condivisi, capace di rispecchiare il contesto socio-culturale o organizzativo in cui le persone vivono e lavorano.

Permette di:

- **Accedere alle dinamiche di gruppo**: comprendere gli affetti, le ansie, le speranze e le tensioni non dette che attraversano la realtà aziendale.
- **Leggere il contesto aziendale**: rivela temi, trasformazioni, blocchi ed evoluzioni proprie della specifica cultura organizzativa.

È un potente strumento di lettura sistemica per trasformare il vissuto profondo del gruppo in consapevolezza e risorsa strategica.



C) INTIMACY COMPETENCE

Intimacy Competence è un laboratorio esperienziale focalizzato sulla **sintonizzazione emotiva**, sul **dialogo con il corpo** e sull'**incontro con l'altro**.

Attraverso esercizi mutuati da differenti discipline (sguardi, movimenti e posture), il percorso sviluppa la Competenza Somatica come **strumento di orientamento relazionale**, affinando le capacità empatiche, l'ascolto sensoriale e l'espressione di Sé in un contesto non giudicante e guidato.



D) APPLICATION PER LA GESTIONE DELLO STRESS

Più che semplice stanchezza, lo stress rappresenta la risposta individuale alle pressioni ambientali, relazionali ed emotive anche rispetto al proprio luogo di lavoro. Attraverso il nostro approccio, aiutiamo a decodificare questa risposta prima che sfoci in logorio psicofisico, accompagnando l'individuo nel:

- **Riconoscere e disattivare gli automatismi**, mappando la risposta corporea per disinnescare le compensazioni fisiche e le difese dettate dalla tensione.
- **Apprendere tecniche di rilassamento avanzate** basate sulla psicosomatica e ottimizzati dal monitoraggio muscolare kinesiologico.
- **Applicare una prevenzione somatica**, individuando dove lo stress si insedia nel corpo per tutelare postura, comportamenti e performance lavorative.



NOTA BENE

Tutti gli interventi laboratoriali possono prevedere da **uno a molteplici incontri**, da concordare in fase di progettazione, e prevedono **momenti informativi, momenti di sharing facoltativo e feedback/restituzioni** sulle possibili ricadute di quanto osservato e condiviso sulla realtà aziendale, al fine di costruire consapevolezza e cambiamento.



INTERVENTI DI RICERCA-AZIONE

Il cambiamento si radica quando si basa su un'analisi profonda del contesto per poter co-progettare interventi mirati e ad alto impatto.

Attraverso la metodologia della Ricerca-Azione, sviluppiamo **survey e strumenti di indagine** realizzati ad hoc sulle esigenze dell'azienda. Questo approccio permette di **rilevare bisogni, percezioni e criticità**, trasformando l'ascolto delle persone in dati strategici indispensabili per la **pianificazione organizzativa**.

Per noi la survey non è mai un semplice strumento di misurazione passivo, ma rappresenta il **primo vero momento di intervento**: attiva la consapevolezza individuale, ingaggia direttamente le risorse e crea spazi di confronto fondamentali per orientare le future scelte aziendali.

È il **preludio a interventi gruppalì, individuali e formativi mirati**, da concordare passo passo, e a fasi di monitoraggio ed eventuale re-test.





TEAM BUILDING

I nostri laboratori e i momenti di sharing ed elaborazione di gruppo possono essere declinati all'interno del contenitore **team building**, intervallando le attività con **momenti ludico-informali** definiti insieme. A titolo esemplificativo, tra questi vi possono essere (declinati sul mondo aziendale) la caccia al tesoro o giochi creativo-espressivi sul modello di Dixit. Questi sono a loro volta **eloquenti sulle dinamiche di gruppo** e **oggetto di riflessione e restituzione**.

Tra gli **obiettivi**:

- Coesione del gruppo
- Gestione costruttiva del conflitto
- Rafforzamento dei legami aziendali
- Allineamento sui valori dell'azienda
- Presa di coscienza sulla mission del gruppo

I nostri team building possono svolgersi anche in **location** da noi proposte **differenti da quella aziendale o dalla città**, prevedendo così momenti in natura di decompressione e di costruzione di memorie speciali condivise, formative su un piano umano e nell'alveo delle competenze trasversali.

Offriamo, inoltre, **servizi accessori opzionali**, tra i quali:

- Ripresa fotografica e video
- Creatività e grafiche
- Montaggio video finale o slide show
- Gadget e personalizzazione

NOTA BENE

Ogni intervento presentato è interamente declinabile sulla specifica realtà aziendale e sviluppato attraverso un processo di progettazione congiunta, con l'obiettivo di garantire un servizio di elevato profilo qualitativo e perfettamente personalizzato.

CONTATTI



psicosomaticaintegrata.it



+39 334 7807325



aziende@psicosomaticaintegrata.it



Istituto di
Psicosomatica
Integrata®

